



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**CONTAGEM DE CARBOIDRATOS: UMA PROPOSTA DE CARTILHA
COM PREPARAÇÕES REGIONAIS DO CENTRO-OESTE**

Aluna: Gláucia Christina de Brito Cracco
Orientadora: Prof. Dra. Daniela Lopes Gomes

BRASÍLIA - 2015

RESUMO

Diabetes Mellitus é uma doença do metabolismo da glicose causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas e cuja função é quebrar as moléculas de glicose para transformá-las em energia a fim de que sejam aproveitadas por todas as células e seu controle é essencial para uma melhor qualidade de vida. Uma das técnicas de controle é a contagem de carboidratos na dieta, o que auxilia ao portador de diabetes a um tratamento mais eficaz, dando a ele melhor qualidade de vida e liberdade para fazer suas escolhas alimentares. O objetivo deste estudo é propor uma cartilha com preparações regionais contendo a contagem de carboidratos para auxiliar os portadores de diabetes para a manutenção e controle desta síndrome. Foi realizada uma busca de alimentos e preparações de consumo regional do Centro-oeste, não contemplados na Tabela Oficial de Contagem de Carboidratos publicados pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SDB). E diante desta busca, foram inseridos 57 alimentos e preparações regionais apresentados na cartilha proposta. A constante ampliação e regionalização de tabelas de carboidratos é um recurso necessário para auxiliar na escolha alimentar dos pacientes, proporcionando maior variabilidade da dieta e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: diabetes mellitus; terapia nutricional; contagem de carboidratos, alimentos regionais.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a disease of the metabolism of glucose caused by the lack or poor absorption of insulin, hormone produced by the pancreas and whose job is to break down the glucose molecules to turn them into energy in order for it to be used by all cells, so its control is essential to a better quality of life. One of the techniques of control is the counting of dietary carbohydrates, which helps the diabetes bearer in a more effective treatment, giving him or her/ them better quality of life and freedom to make their food choices. The objective of this study is to propose a primer with regional food preparation options containing carbohydrate counting to help patients of diabetes for the control and maintenance of the syndrome. A search was performed for food and preparations for consumption in the Brazilian Midwest which are not covered in the official chart of carbohydrate counting published by the Brazilian Society of Diabetes (SBD). In face of this search, 57 food and regional preparations were inserted and presented in the textbook proposal. The constant expansion and regionalization of charts of carbohydrates is a necessary resource to help patients' nurture, providing greater variability of the diet and better quality of life.

Keywords: diabetes mellitus; nutritional therapy; carbohydrate counting, regional food.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes - SBD (2009), o diabetes mellitus (DM) é uma doença metabólica que cursa com aumento dos valores de glicemia plasmática devido a ausência, deficiência e/ou resistência do hormônio sintetizado pelas células betapancreáticas, a insulina. No DM tipo 1, a hiperglicemia é resultado da deficiência, na secreção de insulina, que progride para a ausência absoluta deste hormônio e sua incidência está na faixa dos 10% dos casos de diabetes mellitus. No DM tipo 2, a hiperglicemia ocorre tanto por resistência à ação da insulina quanto por deficiência na secreção deste hormônio e representa 90% dos casos da síndrome, aparecendo geralmente na idade adulta.

Devido à ausência de insulina, o organismo torna-se incapaz de utilizar a glicose como fonte energética preferencial, podendo levar o organismo a um catabolismo orgânico intenso ao quebrar proteínas e gorduras, utilizando-as como fonte energética. Esta alteração metabólica, cursa frequentemente com perda de peso e comprometimento do estado nutricional, podendo culminar em complicações agudas e crônicas. (SBD, 2009)

A Federação Internacional do Diabetes - FID (2014) estima que são cerca de 382 milhões de pessoas com o problema em todo o mundo – sendo o Brasil, o quarto país do mundo com mais diabéticos. São cerca de 13 milhões de portadores da síndrome. Segundo a SBD (2012), 33% da população brasileira dos 60 aos 79 anos de idade têm diabetes ou alguma alteração relacionada à glicose e 1 milhão são crianças e o pior, no Brasil, de 45% a 50% das pessoas com diabetes não sabem que têm a doença e entre os que sabem, 20% não fazem nenhum controle.

O maior desafio para o controle da síndrome é manter a glicemia dentro de parâmetros adequados e para se chegar a este objetivo, faz-se necessário a participação ativa do portador de DM, que será o principal protagonista no controle glicêmico almejado. (REACH, 2003). Para tanto é essencial uma reorganização de hábitos de vida segundo Davidson (2001), como terapia nutricional individualizada e específica, atividade física regular, monitoração da glicemia, uso de hipoglicemiantes e acompanhamento médico especializado. Sendo portanto, a terapia nutricional um fator primordial no controle adequado do DM.

A dieta recomendada deve ser bem fracionada (de cinco a seis refeições diárias), adequada em calorias de acordo com a necessidade de cada paciente,

pobre em gordura saturada e trans, rica em fibras, com baixo teor de sódio e quantidade monitorada de carboidratos, devendo ser baseado nas necessidades nutricionais e preferências alimentares do indivíduo (GALISA, ESPERANÇA, & SÁ, 2008).

Um dos objetivos da terapia nutricional para o DM é ajudá-lo a tomar decisões no seu autocuidado, estimulando sua autonomia e responsabilidade para o sucesso do tratamento (SBD, 2012). Para tanto, a contagem de carboidratos, que é um método de plano de refeição, que destaca e monitora o total de carboidratos ingeridos nas refeições, foi considerado uma das quatro estratégias alimentares no estudo *Diabetes Control and Complications Trial* (DCCT, 1993), permitindo ao seu usuário maior flexibilidade nas escolhas dos alimentos e estimulando esta autonomia.

A contagem de carboidratos é utilizada porque a degradação dos macronutrientes influencia diretamente na elevação da glicemia, pois não são todos absorvidos e utilizados na mesma velocidade ou na sua totalidade. O carboidrato é o nutriente que mais afeta a glicemia, onde aproximadamente 100% é convertido em glicose, em um período que pode variar de 15 minutos a duas horas, dependendo do tipo de carboidrato ingerido (MONTEIRO et al, 2003; ROBERTS, 2007). Assim, os carboidratos são os maiores responsáveis pela glicemia pós-prandial, necessitando de um monitoramento na dieta.

Apesar de que a adesão à terapia nutricional com contagem de carboidratos, segundo Casseb (2005) acaba sofrendo uma queda de continuidade, pois as maiores reclamações são devido ao controle e monitoramento constantes e também devido à dificuldade de não poder comer alimentos que não se encontram nas tabelas oferecidas no plano alimentar (PA).

Ao observar essa dificuldade dos pacientes diabéticos de não encontrarem cartilhas, cardápios e/ou publicações culinárias regionalizadas com contagem de carboidratos, este trabalho vem apresentar uma cartilha de alimentos regionais para portadores de DM por meio da técnica de contagem de carboidrato, trazendo aos seus usuários alimentos da região do centro-oeste do Brasil e assim facilitar o controle glicêmico ao colocar em sua dieta alimentos regionalizados. Com isto, auxiliando o governo nos programas de alimentação e nutrição ao apresentar

alimentos que respeitem os hábitos alimentares regionais, acrescentando à população diabética, uma cartilha útil para o adequado controle desta patologia.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Primário

- ✓ Elaborar uma cartilha de contagem total de carboidratos adaptada para a região Centro-Oeste.

2.2 Objetivos Secundários

- ✓ Pesquisar receitas regionais;
- ✓ Verificar em tabelas de composição, as quantidades de carboidratos nas receitas selecionadas.
- ✓ Sugerir uma tabela de contagem total de carboidratos à Região Centro-Oeste.

3. METODOLOGIA

Este é um trabalho exploratório de pesquisa documental, com preparações de consumo habitual da região Centro-Oeste e que tiveram a contagem de carboidratos como ponto principal e assim auxiliando os portadores de diabetes mellitus no controle glicêmico.

Foi feita a elaboração de uma listagem de preparações selecionadas da região que não estão contemplados na Tabela Oficial de Contagem de Carboidratos da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Foram utilizadas as seguintes tabelas como auxílio para a confecção deste trabalho: Alimentos Regionais Brasileiros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015), Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras (PINHEIRO, 2006) e Tabela de alimentos equivalentes (TUMA, 2004).

As preparações selecionadas são receitas culinárias retiradas da internet típicas da região Centro-Oeste e de livros de preparações culinárias que obrigatoriamente continham a contagem de carboidrato nas porções individuais. Foram inseridas na tabela cinquenta e sete preparações e alimentos industrializados de consumo local e com frutos e hortaliças do cerrado brasileiro. Para a confecção da Cartilha de contagem de Carboidratos, foram incluídos todos os alimentos selecionados na pesquisa.

A Cartilha confeccionada (APÊNDICE 2) traz a tabela contendo as preparações, frutos, hortaliças e tubérculos do cerrado brasileiro, a medida caseira da porção, a gramatura dessa porção, a contagem de carboidrato desta porção e sua quilocaloria correspondente. As preparações e os alimentos inseridos foram divididos por grupos de alimentos: prato principal, guarnição, acompanhamento, lanches, sobremesas, frutas, hortaliças e tubérculos.

Na cartilha também possui a receita de algumas preparações e alguns alimentos da tabela de substituição para a contagem de carboidratos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na cartilha de preparações de contagem de carboidratos da região Centro-Oeste foram inseridos 57 preparações e alimentos de consumo local/regional, como os frutos e hortaliças do cerrado brasileiro e preparações tradicionais, entre eles, picolé de jenipapo, galinhada com pequi, farofa de gueroba, entre outros.

Na tabela 1 encontram-se as preparações com as medidas caseiras, a gramatura, as quilocalorias e a gramatura de carboidratos das porções individuais e a fonte de onde essas receitas foram tiradas. Na tabela 2 (APÊNDICE 1), observa-se a região brasileira de onde esses produtos são encontrados em maior abundância e características dos mesmos.

Tabela 1 - Tabela regional de contagem de carboidratos.

PREPARAÇÃO	MEDIDAS CASEIRAS	G OU ML	CALORIAS	CHO(g)	FONTE
PRATO PRINCIPAL					
Cozidão	1 colher de server	100	156,25	14,40	Ministério da saúde, 2015
Monjica de Pintado	2 colher de server	180	370,80	66g	Ministério da saúde, 2015
Galinhada com pequi	3 colher de server	140	335,25	22,95	Ministério da saúde, 2015
Angu de Milho Verde com Carne	2 colher de server	150	436,40	43,03	Ministério da saúde, 2015
Açorda de Frango e Araticum	2 colher de server	110	276,91	28,38	Ministério da saúde, 2015
GUARNIÇÃO					
Quibebe de Abóbora	2 colher de server	100	95,07	17,91	Ministério da saúde, 2015
Torta de Pequi	1 pedaço médio	90	97,7	12,2	Carvalho e Botelho, 2008
Farofa de Gueroba	1 colher de server	60	159,69	29,06	Ministério da saúde, 2015
ACOMPANHAMENTO					
Arroz com Barú	2 colher de server	105	98,51	16,18	Ministério da saúde, 2015

MOLHO					
Molho de Pitanga	1 colher de sopa	15	43,73	6,92	Ministério da saúde, 2015
Molho de Cagaita	1 colher de sopa	10	6	0,67	Ministério da saúde, 2015
Molho de jabuticaba	1 colher de sopa	15	15,71	3,43	Ministério da saúde, 2015
DESJEJUM E LANCHE					
Pão de Jatobá	2 unidades	30	55,96	8,20	Ministério da saúde, 2015
Geléia de Cagaita	1 colher sopa	10	13,31	3,31	Carvalho e Botelho, 2008
Casadinho de Cagaita	8 unidades	30	67	11,50	Carvalho e Botelho, 2008
Bolo de Jenipapo	1 fatia	60	116,12	20,48	Ministério da saúde, 2015
Vitamina de abacate	2 colher de servir	180	165	22	Ministério da saúde, 2015
Bolo de cagaita	1 fatia	60	113,87	20,09	Ministério da saúde, 2015
SOBREMESA					
Purê de Maracujá	2 colher de sopa	150	292,46	69,26	Ministério da saúde, 2015
Pudim de Milho Verde	1 fatia média	65	103	19	Carvalho e Botelho, 2008
Manjar de Marmelada De Cachorro	2 colher de sopa	80	105,42	18,60	Ministério da saúde, 2015
Doce de jaca	2 colher de sopa	85	150,20	35,67	Ministério da saúde, 2015
Picolé de milho verde	1 unidade	63	100	19	Frutos do Brasil
Picolé de araticum	1 unidade	60	82	16	Frutos do Brasil
Picolé de baru	1 unidade	58	172	19	Frutos do Brasil
Picolé de buriti	1 unidade	63	95	18	Frutos do Brasil
Picolé de pequi	1 unidade	66	100	17	Frutos do Brasil
Picolé de cagaita	1 unidade	61	82	20	Frutos do Brasil

Picolé de gabirola	1 unidade	67	71	17	Frutos do Brasil
Picolé de mamacadela	1 unidade	65	62	10	Frutos do Brasil
Sorvete de jatobá	1 bola	60	62	12	Frutos do Brasil
Sorvete de maracujá	1 bola	60	81	16	Frutos do Brasil
FRUTAS					
Abacate	-	100	96	6	Unicamp, 2006
Abacaxi do cerrado	-	100	48	12,3	Unicamp, 2006
Araticum	-	100	52	10,3	Unicamp, 2006
Baru	-	100	300	58,4	Carazza e Ávila, 2010
Cagaita	-	100	300	58,4	Rocha, 2011
Cajuí	-	100	70	15,7	Rocha, 2011
Guariroba	-	100	64	13,9	IBGE, 1999
Jabuticaba	-	100	58	15,3	Unicamp, 2006
Jaca	-	100	88	22,5	Unicamp, 2006
Jatobá	-	100	115	29,4	IBGE, 1999
Jenipapo	-	100	113	25,7	IBGE, 1999
Macaúba	-	100	404	14	Unicamp, 2006
Marmelada de cachorro	-	100	115	27,2	Rocha, 2011
Pequi	-	100	212	13	Unicamp, 2006
Pitanga	-	100	41	10	Unicamp, 2006
Xixá		100	472	50,9	Rocha, 2011
Maracujá		100	68	12,3	Unicamp, 2006
HORTALIÇAS					
Abóbora		100	14	3	Unicamp, 2006
Caruru		100	34	6	Unicamp, 2006
Couve		100	27	4,3	Unicamp, 2006
Dente de leão		100	52	8,8	Ardissonne et al, 2009
Gueroba (polpa do coco)		100	335	50	Andrade et al,

				2013
Gueroba (palmito)	100	12	0,6	Andrade et al, 2013
TUBÉRCULOS				
Mandioca	100	151	36	Unicamp, 2006
Milho verde	100	138	28,6	Unicamp, 2006

As tabelas de contagem de carboidratos trazem para quem as utiliza, benefícios inegáveis ao portador de diabetes. Como melhor controle da glicemia e maior variedade na dieta, o que melhora a adesão ao tratamento destes pacientes. A educação em DM, quando adequada ao contexto socioeconômico e cultural das pessoas, proporciona conhecimento, habilidades, atitudes e motivação para controlar a doença e aderir ao tratamento. (TORRES, 2010)

Esta cartilha apresentada é para ser utilizada juntamente com a cartilha Oficial de Contagem de Carboidratos elaborada pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e juntamente com outras cartilhas de preparações de outras regiões brasileiras, aumentando assim as opções de escolhas alimentares para os portadores de diabetes que utilizam a contagem de carboidratos como terapia nutricional.

5. CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo, apresentar ao portador de diabetes mellitus que faz uso da terapia de contagem de carboidratos, a possibilidade de estar inserido em sua cultura alimentar local, com preparações da região do Centro-Oeste brasileiro não contempladas na Tabela Oficial de Contagem de Carboidratos produzida pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Estimular o consumo de alimentos regionais, preservando a cultura alimentar e respeitar os hábitos alimentares da população é um dos trabalhos do nutricionista, como também oferecer ao seu cliente/paciente uma alimentação adequada, visando garantir a segurança alimentar e nutricional. Essa é uma das expectativas deste trabalho, que ele seja aplicado aos portadores de diabetes mellitus por meio de seus nutricionistas e incentivados por seus médicos, como também por toda a equipe multidisciplinar que atende ao diabético. E com isso dando a esse paciente maior autonomia e participação no tratamento, ajudando-o e incentivando-o na adesão ao tratamento.

Esta cartilha foi idealizada com o intuito de se tornar acessível a toda população por ter relevância acadêmica e social, principalmente àqueles que fazem uso da terapia nutricional com contagem de carboidratos, contribuindo com o controle glicêmico e com diante do exposto, tem-se a expectativa de publicação por parte dos órgãos governamentais e assim trazer acesso à informação para a sociedade auxiliando o governo nos programas de alimentação e nutrição ao apresentar alimentos que respeitem os hábitos alimentares regionais, acrescentando à população diabética, uma cartilha útil para o adequado controle desta patologia contribuindo para criar caminhos possíveis para diminuir os custos gerados pelo diabetes mal controlado.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Nutrition recommendations and interventions for diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care**. Vol. 31, Suppl. 1, pág. :S61-S78, 2008.

ANDRADE, A. F. et al. **Boas práticas de manejo para o extrativismo sustentável da gueroba**. Brasília: ISPN, 2013.

ARDISSONE, R. E. et al. **Biodiversidade pela boca**: plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Parte 1 – Hortaliças. Santa Cruz do Sul: UFRS; MPA, set. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **GUIAS E MANUAIS** - Preparações Regionais Saudáveis - Mais saúde nas mesas das famílias do Programa Bolsa Família – Brasília: Ministério da Saúde, 2010

BRASIL. Ministério da Saúde. **GUIAS E MANUAIS** - Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Ministério da Saúde, CGPAN – Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da saúde. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

CARVALHO, M. O.; BOTELHO, R. A. **Preparações regionais saudáveis do centro-oeste brasileiro**. 2008. 87 f. Dissertação de pós-graduação em gastronomia, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. 2008.

CASSEB, M. S. **Prevenção em diabetes: efeitos do treino de automonitoração na redução de fatores de risco**. 2005. 15 pág. Dissertação de mestrado em psicologia, Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil. 2005.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri (SP): Manole; 2005.

Davidson, M. B. **Diabetes mellitus diagnóstico e tratamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.

DIABETES CONTROL AND COMPLICATIONS TRIAL (DCCT, 1993 - The DCCT research group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent Diabetes Mellitus. **N. Engl. J. Méd.** Vol. 239, pág. 977-86, 1993.

FRUTOS DO BRASIL. **Picolés e sorvetes**. Disponível em: <www.frutosdobrasil.com.br>. Acesso em: 29 maio 2015.

GALISA, M. S., ESPERANÇA, L. M. B., & SÁ, N. G. **Nutrição**: Conceitos e

aplicações. 1. ed. São Paulo: M. Books, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estudo Nacional de Despesa Familiar**: Tabelas de composição de alimentos. 5. Ed. Rio de Janeiro, 1999.

MAHAN L. K. ; ESCOTT-STUMP S. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. São Paulo: Roca; 2012.

MONTEIRO J.B.R., et al. **Manual oficial de contagem de carboidratos**. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2003.

NETTO A. P., et al. Atualização sobre hemoglobina glicada para avaliação do controle glicêmico e diagnóstico do Diabetes: aspectos clínicos e laboratoriais. 2009. **Bras Patol Med Lab**, v. 45, n.1 pág. 31-48 • fevereiro 2009.

REACH G. Observance in diabetes: from therapeutic education to therapeutic alliance. **Ann Med Interne**, Vol.;154. Pág. 117-120, 2003.

ROBERTS S. S. **Carb Counting**: A Flexible Way To Plan Meals. Diabetes Basics. American Diabetes Association, Abr, 2007. Disponível em:: <www.diabetes.org/uedocuments/DiabetesBasics0407.pdf>. Acesso: 05 maio 2015.

ROCHA, M. S. **Compostos bioativos e atividade antioxidante (in vitro) de frutos do cerrado piauiense**. 2011. 93 f. Dissertação de Mestrado em Alimentos e Nutrição. Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2011.

SILVA, J. A. et al. **Frutas nativas do cerrado**. Brasília: Embrapa, 1994.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Atualização Brasileira sobre Diabetes**. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes para o Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus**. Rio de Janeiro: Diagraphic; 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Manual oficial de contagem de Carboidrato**. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2003

TABELA brasileira de composição de alimentos – Taco. 4.ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

TORRES H. C.,PACE A. E, STRADIOTO M. A. Análise sócio-demográfica e clínica de indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2 e sua relação com o autocuidado. **Cogitare Enferm**.Vol. 15. n.1. Pág. 48-54. Jan-Mar; 2010.

APÊNDICE 1

Tabela 2 - Tabela de frutos, hortaliças e tubérculos da região Centro-Oeste.

FRUTOS, HORTALIÇAS E TUBÉRCULOS	ORIGEM E CARACTERÍSTICAS
Abacate	América tropical. O abacate pode ser encontrado em todas as regiões do globo que possuam solos férteis e onde haja calor suficiente. De sabor suave, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa é cremosa, verde-amarelada, constituída por ácidos graxos não saturados .
Abacaxi do cerrado	Cerrado brasileiro. De tamanho menor do que o abacaxi comum, é consumido <i>in natura</i> , pois apresenta polpa doce e succulenta. O miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geleias.
Araticum	Cerrado. No Brasil, é encontrada no cerrado e nas seguintes unidades da federação: Distrito Federal, São Paulo, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Piauí, Tocantins, Goiás, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pará, Piauí e Tocantins. Árvore de pequeno porte (de 4 m a 8 m de altura), que se ramifica à pouca altura do solo. Tem casca cinza-escura, folhagem aveludada e copa arredondada. É um fruto comestível, doce, muito cheiroso. Os frutos podem ser consumidos ao natural e sua polpa pode ser utilizada em doces, sucos, geleias, iogurtes, licores, tortas e sorvetes. Os frutos são parecidos com a fruta-do-conde.
Baru	Caatinga e cerrado. O baruzeiro, que é uma leguminosa arbórea, oferece um fruto de casca fina no qual se esconde uma amêndoa dura e comestível. O baru tem alto valor nutricional. A amêndoa é rica em cálcio, fósforo e manganês, contém 45% de óleos e o valor protéico e o gosto se assemelha ao do amendoim. As sementes ou amêndoas dessa espécie fornecem óleo de primeira qualidade. A composição dos ácidos graxos desse óleo revela teor relativamente alto de ácido linoléico. A polpa pode ser consumida ao natural ou na forma de geléia e licor. A amendôa pode ser comida crua ou torrada. Servindo como ingrediente em receitas de pé de moleque, rapadura e paçoquinha. É utilizada também para enriquecer pães, bolos, sorvetes e acompanhar aperitivos.
Cagaita	Caatinga, cerrado e mata atlântica. Os frutos são bagas globosas e succulentas, de coloração amarelo-clara e sabor agradável a levemente ácido. A cagaita é um fruto succulento, sendo considerado boa fonte de vitamina B2 (0,4 mg/100 g),

	<p>cálcio (172,8 mg/100 g), magnésio (62,9 mg/100 g) e ferro (3,9 mg/100 g). O óleo da polpa da cagaita apresenta aproximadamente 28% de ácidos graxos saturados, 50% de ácidos graxos monoinsaturados e 22% de ácidos graxos de polinsaturados, principalmente ácido linolênico (12%), que é um ácido graxo essencial, O óleo essencial das folhas apresenta atividade antifúngica. Os derivados dos frutos verdes ou “de vez”, como sorvetes, doces, geleias e licores, possuem alto potencial de utilização. Os frutos semimaduros são apropriados para fazer doces em compota. No norte de Minas Gerais, a polpa de cagaita obtida de frutos verdes vem sendo comercializada para aproveitamento na merenda escolar na forma de sucos. É laxativo e essa propriedade se manifesta, principalmente, no fruto maduro e em início de fermentação.</p>
Cajuí	<p>Amazônia, cerrado e mata atlântica. O fruto é aromático, com tamanho menor que o caju do Nordeste. É pequeno, de sabor ácido e suculento. Pode ser consumido ao natural ou em sucos, bebidas, compotas e doces. Sendo a castanha também utilizada.</p>
Gabiroba	<p>A gabiroba ocorre no cerrado, cerradão, campo sujo e mata ciliar. É uma planta de ampla distribuição, podendo ser encontrada no Distrito Federal e nos estados de São Paulo, do Tocantins, de Mato Grosso, de Mato Grosso do Sul, de Goiás, da Bahia, e na parte austral de Minas Gerais até Santa Catarina, chegando às regiões adjacentes do Paraná, do Paraguai e da Argentina. Fruto globoso com polpa amarelada quando madura. Seu sabor é aromático e adocicado. O fruto da gabiroba, apresenta quantidades razoável (33 mg) de ácido ascórbico. Apresenta mais ferro (3,2 mg) que alimentos como alguns peixes (pescada 1,06 mg; e a sardinha, 1,3 mg). A associação da vitamina C com o ferro é extremamente benéfica, já que a presença de vitamina C melhora a absorção do ferro.</p>
Jaca	<p>Sua origem é asiática, mas muito apreciada na região centro-oeste. São ovalados, de casca amarelada (maduros) e possuem superfície áspera com saliências. O interior é formado por vários gomos, sendo que cada um contém um grande caroço recoberto por uma polpa cremosa, viscosa e muito aromática.</p>
Jatobá	<p>É encontrado no cerrado, nos estados do Piauí, da Bahia, de Goiás, de Minas Gerais, de Mato Grosso do Sul, de São Paulo e também na Bolívia. É fruto comestível, podendo ser consumido cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. Seu valor protéico e utilização são iguais ao do fubá. Essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães,</p>

	<p>mingaus, entre outras iguarias. Pode ser utilizado imediatamente ou conservado sob refrigeração.</p>
Jenipapo	<p>Amazônia, caatinga, cerrado, mata atlântica e Pantanal. O jenipapo possui coloração marrom e, quando maduros, a pele fina torna-se enrugada. Fruto de sabor doce, que é utilizado no preparo de suco, jenipapada, passas, vinagre, doce e licor. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces, e a líquida, em refrescos, vinhos e licores.</p>
Jabuticaba	<p>É bastante conhecida nas regiões Centro-Oeste e Sudeste. É uma fruta silvestre de cor roxa-escura ou negra. Apresenta polpa branca e succulenta.</p>
Macaúba	<p>Cerrado. Os frutos são drupas globosas, que variam de coloração verde-oliva a amarela, parda ou amarronzada quando maduros, de casca dura, polpa amarela, viscosa. A semente contém uma amêndoa redonda, dura, branca e oleaginosa. Os frutos são colhidos para vários fins, dos quais o mais importante é a produção de azeite. a polpa é consumida <i>in natura</i>. É doce e mucilagínosa, prestando-se para o preparo de refresco, doces, geleias e extração de gordura. A polpa da macaúba também é utilizada na produção de farinha utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes. O óleo da amêndoa é incolor e substitui o azeite de oliva, podendo ser usado para cozinhar. A amêndoa pode ser comida torrada, como o amendoim, ou pode ser consumida <i>in natura</i>, na forma de doces. Com o palmito, podem-se preparar pratos típicos, como frango com macúba. O tronco produz uma fécula nutritiva e uma seiva doce, que, ao ser fermentada, assemelha-se ao mel.</p>
Maracujá	<p>Brasil. O maracujá é planta herbácea, trepadeira. Produz frutos amarelos, ovóides, ricos em vitamina C, cálcio e fósforo e possui altas dosagens de vitaminas do complexo B, B1 e B2. o maracujá é uma fruta de aroma e acidez acentuados. Pode ser consumido ao natural ou na forma de sucos, doces, geleia, sorvete e licor. O maracujazeiro tem propriedades calmantes, hipnóticas, analgésicas e anti-inflamatórias.</p>
Marmelada de cachorro	<p>Cerrado brasileiro. Os frutos novos de marmelada-de-cachorro possuem coloração verde; e os maduros, negro-azulada. a polpa, de sabor adocicado e coloração escura, pode ser consumida <i>in natura</i> e em forma de geleias e doces.</p>
Pequi	<p>Cerrado. A “casca” do fruto do pequizeiro, processada em farinha, apresenta valores em lipídios, proteínas, carboidratos totais e fibra alimentar de, respectivamente, 1,54%, 5,76%, 50,94% e 39,97%. A literatura apresenta teores elevados de carotenóides totais para o pequizeiro, apesar de serem</p>

	<p>bastante variáveis. Os teores de carotenoides totais variaram entre 6,75 mg/100 g e 11,34 mg/100 g, em virtude do grau de maturação dos frutos. A polpa de pequi contém de 70,9 mg/100 g a 105 mg/100 g de vitamina C, valores acima dos da laranja, da goiaba, da banana-d'água e da maçã argentina, sendo o valor máximo superior ao suco de limão. A polpa e a amêndoa do pequi contém 267,9 kcal/100 g e 317 kcal/100 g, respectivamente, constituindo uma fonte rica de calorias. O fruto é usado para fabricação de licor, e a polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida com leite e açúcar. Do pequi também se extraem dois tipos de óleo: um a partir da polpa (40%-55%), considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho; e outro extraído da amêndoa (40%), utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado. A principal forma de processamento do pequi é a extração do óleo dos frutos.</p>
Pitanga	<p>De Minas Gerais até o Rio Grande do Sul. Fruta de cor vermelha, rubra, roxa e, às vezes, quase preta. O sabor adocicado da polpa da pitanga, levemente ácido e de perfume característico, tem lugar certo no paladar brasileiro. Além de consumida <i>in natura</i>, com o sabor da pitanga, o brasileiro criou receitas de sucos, refrescos, geleias e doces, além do famoso licor ou “conhaque” de pitanga.</p>
Xixá	<p>Amazônia, caatinga, cerrado e mata atlântica. Apresentam pequeno formato arredondado, de cor enegrecida quando maduro. Estas sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou torradas, sendo esta última a mais apreciada pelas populações locais.</p>
Abóbora	<p>É cultura tipicamente de clima tropical, sendo produzida de Norte a Sul do Brasil. Os frutos são ricos em vitamina A e também fornecem vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. A abóbora é consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo. Elas podem conter até 50% de óleo e 35% de proteína, sendo consideradas como suplemento protéico.</p>
Caruru	<p>América tropical. Destaca-se o alto teor de lisina nas proteínas de suas folhas e sementes, aminoácido limitante nos cereais, de modo que a inclusão do caruru em dietas baseadas em arroz e/ou milho complementaria o valor proteico da alimentação. As folhas são utilizadas na preparação de molhos, sopas e sucos. Podem ser refogadas, de forma semelhante à couve. Quando bem novas e tenras, as folhas também podem ser servidas como salada. As sementes são usadas no preparo de pães e podem também ser consumidas torradas.</p>

Couve	<p>Europa. Mas plantada em todo o Brasil, mesmo na Amazônia. É muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5. Pode ser consumida crua, em sucos e saladas, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.</p>
Dente de leão	<p>Europa. Folhosa perene de porte baixo, ela produz folhas serrilhadas e flores amarelas. De sabor amargo característico, as folhas mais novas são utilizadas em saladas, e as mais velhas, refogadas. Empregam-se também no preparo de croquetes, sopas, farofas e sucos mistos. O dente-de-leão desidratado é, ainda, utilizado no preparo de chás. As flores e raízes, um pouco amargas, são também comestíveis.</p>
Gueroba (polpa do coco)	<p>Caatinga e cerrado. Seus frutos maduros, de coloração amarelo-esverdeada, são coletados no chão, de novembro a janeiro. Mas seu principal produto é o palmito. Alimento substancial e de paladar amargo característico, seu palmito pode ser consumido frio, em saladas e conservas; ou quente, cozido puro ou refogado, servindo de base para vários pratos, como tortas salgadas, pastéis e empadões. Além da gueroba, o famoso empadão goiano leva frango, linguiça e batata. Da polpa extraída dos frutos podem-se preparar vitaminas, sorvetes e refrescos.</p>
Gueroba (palmito)	
Mandioca	<p>É cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do País. A mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil, devido à sua rusticidade e ampla adaptabilidade. Sendo utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma) e em pratos como o tucupi e o tacacá (típicos da região Norte). No centro-oeste a mandioca é consumida cozida, em caldos, bolos, polvilho, biscoitos, e farinha.</p>
Milho verde	<p>América Central. É rico em carboidratos, sendo assim um alimento energético. Também é fonte de óleo e fibras. No Brasil, o mesmo milho plantado para colheita de grão seco é colhido ainda verde para consumo. O milho-verde é muito apreciado em todas as regiões do Brasil, cozido ou assado na espiga, na forma de pamonha, curau e mingau. Mas pode ser preparado também em pratos salgados, como sopas, cremes, suflês, pães, refogado com temperos, como recheio para qualquer prato, em bolinhos, farofas e saladas. Como sobremesa, pode ser usado em bolo, sorvete, cozido com mel, pudim e creme. O milho novinho, ainda em formação, ou seja, o sabuguinho, pode ser preparado com carne, em sopas e cozidos.</p>

APÊNDICE 2



CONTAGEM DE CARBOIDRATOS PREPARAÇÕES REGIONAIS DO CENTRO-OESTE

CONTAGEM DE CARBOIDRATO
PREPARAÇÕES REGIONAIS DO CENTRO-OESTE

Esta Cartilha compõe parte da monografia de graduação apresentada em Nutrição Clínica pela Universidade de Brasília – UniCeub, sob orientação da Prof.^a Dr.^a. Daniela Lopes Gomes.

Cartilha de orientação sobre o uso da contagem de carboidrato adaptada para a região Centro-Oeste.

1. Contagem de carboidrato. 2. Cartilha de orientação. 3. região Centro-oeste. II. Título.
2. Outros autores: Gláucia Christina de Brito Cracco e Daniela Lopes Gomes.

**CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE O USO DA
CONTAGEM DE CARBOIDRATO ADAPTADA PARA A
REGIÃO CENTRO-OESTE**

AUTORES

Gláucia Cracco

Graduanda de Nutrição

Daniela Lopes Gomes

Prof.^a Dr.^a. em Nutrição Clínica

Apresentação

Esta é uma cartilha de alimentos regionais do centro-oeste do Brasil feita para ser utilizada por portadores de Diabetes Mellitus, que faz uso da terapia nutricional de contagem de carboidrato. A cartilha vem auxiliar ao portador de diabetes mellitus com o objetivo principal de contribuir e facilitar o controle glicêmico ao colocar em sua dieta alimentos regionalizados. E assim, apoiar a educação alimentar e nutricional e divulgar a variedade de alimentos da região centro-oeste, resgatando, valorizando e fortalecendo a cultura alimentar brasileira.

O Diabetes mellitus (DM) é um grupo heterogêneo de distúrbios metabólicos que apresentam em comum a hiperglicemia, resultante de defeitos na ação de insulina, na secreção de insulina ou em ambos.

Seu tratamento envolve tanto a utilização de medicamentos quanto a educação dos pacientes, tendo como objetivo estimular sua autonomia e responsabilidade.

Um dos instrumentos de auxílio no tratamento dos pacientes é o método de Contagem de Carboidratos, um plano de refeição usado por indivíduos portadores de diabetes, que focaliza o total de carboidratos ingerido nas refeições e nos lanches.

Na cartilha são apresentadas receitas culinárias com o propósito de favorecer o conhecimento acerca das mais variadas espécies de frutas, hortaliças, tubérculos, do centro-oeste e assim apreciar os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, tornando o ato de comer mais prazeroso.

Portanto, o presente trabalho trouxe Preparações Regionais do Centro-Oeste que não constam na Tabela Oficial de Contagem de Carboidratos elaborada pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Com o intuito de auxiliar o paciente a ter uma alimentação o mais próxima possível do seu habitual.

Esta cartilha apresentada é para ser utilizada juntamente com a cartilha Oficial de Contagem de Carboidratos elaborada pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e juntamente com outras cartilhas de preparações de outras regiões brasileiras, aumentando assim as opções de escolhas alimentares para os portadores de diabetes que utilizam a contagem de carboidratos como terapia nutricional. Esperamos que o mesmo possa efetivamente facilitar o dia-a-dia do paciente diabético no cuidado com sua alimentação.

DIABETES

O que é?

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença metabólica que cursa com o aumento dos valores de glicemia plasmática devido à ausência, deficiência e/ou resistência do hormônio sintetizado no pâncreas, a insulina. A insulina é responsável pela captação de glicose do sangue para o interior da célula para que esta, então, possa ser utilizada como fonte de energia. Na ausência, ou diminuição da insulina no organismo, os níveis de glicose (açúcar) no sangue ficam aumentados caracterizando o Diabetes.

Quais são os tipos de Diabetes?

Diabetes mellitus Tipo I – é causado pela destruição das células produtoras de insulina do pâncreas por anticorpos (células de defesa) produzidos de forma errada pelo organismo. Ocorre geralmente em crianças e jovens.

Diabetes mellitus Tipo II – é o tipo mais freqüente de Diabetes e decorre da diminuição da produção de insulina e/ ou da dificuldade e resistência à sua ação no organismo. Ocorre geralmente após os 45 anos e os sintomas são leves e às vezes ausentes.

FATORES DE RISCO PARA O DIABETES

- Hereditariedade (se há ou se já teve casos de diabetes na família);
- Obesidade;
- Gravidez;
- Uso de algumas medicações;

SINAIS E SINTOMAS DO DIABETES

- Hiperglicemia (aumento dos níveis de glicose acima dos anormais);
- Aumento da vontade de urinar;
- Sede intensa;
- Cansaço, câimbras e fadiga;
- Perda de peso.

TRATAMENTO

O tratamento envolve tanto a utilização de medicamentos, monitoração da glicemia, terapia nutricional com nutricionista, exames periódicos, consultas médicas com endocrinologista. A educação e treinamento dos pacientes deve ser realizado de forma individualizada, tendo como objetivo treinar o paciente diabético a tomar decisões efetivas no seu autocuidado, estimulando sua autonomia e responsabilidade para com o sucesso do tratamento.

TERAPIA NUTRICIONAL

O plano alimentar deve ser definido, prescrito e acompanhado por um nutricionista, pois este fará parte de um processo educativo contínuo e que é parte integrante do tratamento do diabetes. Um dos instrumentos de auxílio no tratamento dos pacientes é o método de Contagem de Carboidratos, um plano de refeição usado por portadores de diabetes, que focaliza o total de carboidratos ingerido nas refeições e lanches.

Pode ser utilizada por portadores de diabetes tipo 1 e por diabéticos tipo 2 e permite maior flexibilidade nas escolhas dos alimentos e ajuda o portador de DM a alcançar os objetivos glicêmicos.

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

O que é?

A contagem de carboidratos (CHO) é um dos instrumentos utilizados como apoio para a realização da terapia nutricional em pacientes diabéticos.

Como funciona?

A contagem de CHO é um método que se baseia na quantificação dos carboidratos presente nos alimentos, independente de sua fonte, sendo muito útil para se obter informações referentes ao teor de carboidratos presentes na porção dos alimentos consumidos, facilitando a substituição dos mesmos, bem como o ajuste da insulina ultra-rápida para cobrir as refeições.

Para o método de contagem de carboidratos é importante levar em conta o total de carboidratos consumido por refeição. A distribuição deverá obedecer às necessidades diárias, previamente definidas, deste nutriente pelo nutricionista. Dentre os métodos de contagem de carboidratos existem dois que são mais amplamente utilizados: Lista de equivalentes e contagem em gramas de carboidratos.

Na lista de trocas ou substitutos, os alimentos são agrupados de tal forma que cada porção de alimento escolhido pelo paciente corresponde a 15g de carboidratos, classificando-os em categorias (grupo de alimentos) e porções de uso habitual de nossa realidade. Esse método facilita a troca de porções de alimentos entre os grupos alimentares, sempre de acordo com o plano alimentar.

O método de contagem, consiste em somar os gramas de carboidrato de cada alimento por refeição, obtendo-se informações em tabelas e rótulos dos alimentos, o que oferece informações mais precisas. Pode-se, de acordo com a preferência do paciente e com os carboidratos pré definidos por refeição, utilizar qualquer alimento. É importante lembrar que o incentivo a alimentação saudável deve ser reforçado nas trocas de alimentos.

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Aprendendo a contar os carboidratos:

Para descobrir quanto cada alimento contém de carboidratos, podemos utilizar a informação nutricional dos rótulos ou tabelas de composição dos alimentos.

E, para calcular, vamos verificar quanto de cada alimento estamos consumindo em uma refeição e levantar, através dessas fontes, quanto de carboidrato cada um deles possui.

Exemplo:

Café da manhã		
Leite integral	1 copo de 200 ml	12 g de CHO
Achocolatado diet	1 colher de sopa	10 g de CHO
Bolo de jenipapo	1 fatia média	34 g de CHO
Abacaxi do cerrado	3 fatias/ 100g	12 g de CHO
Total de CHO		68 g de CHO

O total de carboidratos consumido no café da manhã foi de 68g. Estando esta quantidade dentro daquela estabelecida em seu plano alimentar.

A quantidade de insulina a ser administrada, é algo individual, mas em regra geral, utilizamos, o seguinte:

1. **Para adultos:** nesta regra, partimos do princípio onde 1 unidade de insulina rápida ou ultra rápida cobre 15 gramas de carboidratos.
2. **Para crianças:** nesta regra, partimos do princípio onde 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida cobre 20 - 30 gramas de carboidratos.

3. De acordo com o peso: de acordo com a tabela relacionada abaixo, definimos um ponto de partida levando em consideração o peso inicial do paciente:

Peso (Kg)	Razão
50 - 58	1:15
59 - 63	1:14
63 - 68	1:13
63 - 68	1:13
68 - 77	1:12
82 - 86	1:10
91 - 100	1:8
100 - 109	1:7

O paciente que no café da manhã ingeriu 68g de carboidratos, terá que tomar 4,5 UI de insulina ultra-rápida.

ATENÇÃO

Na contagem de carboidrato, o indivíduo pode comer qualquer tipo de carboidrato, desde que obedeça a quantidade estabelecida pelo plano alimentar individual. O paciente diabético deve ter sempre uma alimentação saudável. E para isso, segue abaixo algumas sugestões:

- ✓ Organize os horários de sua alimentação (ideal a cada três horas) assim você evitará a hipoglicemia (queda do nível de açúcar no sangue);
- ✓ Evite o excesso de alimentos, principalmente daqueles que são fonte de carboidratos (arroz, farinhas, pães, bolachas, massas e etc.) para evitar a hiperglicemia (aumento do nível de açúcar no sangue);
- ✓ Inclua diariamente verduras e frutas em sua alimentação, pois são fonte de fibras, vitaminas e sais minerais e possuem baixo valor calórico.
- ✓ Leia sempre o rótulo dos produtos industrializados (*diet e light*), pois às vezes não contém açúcar, mas podem conter alto teor de gorduras prejudiciais a saúde;
- ✓ Fuja da obesidade, pratique atividade física regularmente e elimine o fumo;
- ✓ Evite as bebidas alcoólicas porque elas contêm calorias, podendo aumentar o peso corporal; Podem causar hipoglicemia quando bebidas em jejum e podem ainda aumentar os níveis de triglicerídeos no sangue.

Tabela A - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Pratos Principais.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Cozidão	1 colher de servir	100	156,25	14,40	Ministério da saúde, 2015
Monjica de Pintado	2 colheres de servir	180	370,80	66	Ministério da saúde, 2015
Galinhada com pequi	3 colheres de servir	140	335,25	22,95	Ministério da saúde, 2015
Angu de milho verde com carne	2 colheres de servir	150	436,40	43,03	Ministério da saúde, 2015
Açorda de frango e araticum	2 colheres de servir	110	276,91	28,38	Ministério da saúde, 2015

Tabela B - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Guarnições.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Quibebe de abóbora	2 colheres de sopa	100	95,07	17,91	Ministério da saúde, 2015
Torta de pequi	1 pedaço médio	90	97,7	12,2	Carvalho e Botelho, 2008
Farofa de gueroba	1 colher de servir	60	159,69	29,06	Ministério da saúde, 2015

Tabela C - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Acompanhamentos.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Arroz com Baru	2 colheres de servir	105	98,51	16,18	Ministério da saúde, 2015

Tabela D - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Molhos.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Molho de Pitanga	1 colher de sopa	15	43,73	6,92	Ministério da saúde, 2015
Molho de Cagaita	1 colher de sopa	10	6	0,67	Ministério da saúde, 2015
Molho de Jabuticaba	1 colher de sopa	15	15,71	3,43	Ministério da saúde, 2015

Tabela E - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Desjejum e lanches.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Pão de Jatobá	2 unidades	30	55,96	8,20	Ministério da saúde, 2015
Geléia de Cagaita	1 colher de sopa	10	13,31	3,31	Carvalho e Botelho, 2008
Casadinho de Cagaita	8 unidades	30	67	11,50	Carvalho e Botelho, 2008
Bolo de jenipapo	1 fatia	60	116,12	20,48	Ministério da saúde, 2015
Vitamina de abacate	2 colheres de servir	180	165	22	Ministério da saúde, 2015
Bolo de Cagaita	1 fatia	60	113,87	20,09	Ministério da saúde, 2015

Tabela F - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Sobremesas

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Purê de maracujá	2 colheres de sopa	150	292,46	69,26	Ministério da saúde, 2015
Pudim de milho verde	1 fatia média	65	103	19	Carvalho e Botelho, 2008
Manjar de marmelada de cachorro	2 colheres de sopa	80	105,42	18,60	Ministério da saúde, 2015
Doce de jaca	2 colheres de sopa	85	150,20	35,67	Ministério da saúde, 2015
Picolé de milho verde	1 unidade	63	100	19	Frutos do Brasil
Picolé de araticum	1 unidade	60	82	16	Frutos do Brasil
Picolé de baru	1 unidade	58	172	19	Frutos do Brasil
Picolé de buriti	1 unidade	63	95	18	Frutos do Brasil
Picolé de pequi	1 unidade	66	100	17	Frutos do Brasil
Picolé de cagaita	1 unidade	61	82	20	Frutos do Brasil
Picolé de garíroba	1 unidade	67	71	17	Frutos do Brasil
Picolé de mamacadela	1 unidade	65	62	10	Frutos do Brasil
Sorvete de jatobá	1 bola	60	62	12	Frutos do Brasil
Sorvete de maracujá	1 bola	60	81	16	Frutos do Brasil

Tabela G - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Frutas

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Abacate	-	100	96	6	Unicamp, 2006
Abacaxi do cerrado	-	100	48	12,3	Unicamp, 2006
Araticum	-	100	52	10,3	Unicamp, 2006
Baru	-	100	300	58,4	Carraza e Ávila, 2010
Cagaita	-	100	300	58,4	Rocha, 2011
Cajuí	-	100	70	15,7	Rocha, 2011
Guariroba	-	100	64	13,9	IBGE, 1999
Jabuticaba	-	100	58	15,3	Unicamp, 2006
Jaca	-	100	88	22,5	Unicamp, 2006
Jatobá	-	100	115	29,4	IBGE, 1999
Jenipapo	-	100	113	25,7	IBGE, 1999
Macaúba	-	100	404	14	Unicamp, 2006
Maracujá	-	100	68	12,3	Unicamp, 2006
Marmelada de cachorro	-	100	115	27,2	Rocha, 2011
Pequi	-	100	212	13	Unicamp, 2006
Pitanga	-	100	41	10	Unicamp, 2006
Xixá	-	100	472	50,9	Rocha, 2011

Tabela H - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Hortaliças.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Abóbora	-	100	14	3	Unicamp, 2006
Caruru	-	100	34	6	Unicamp, 2006
Couve	-	100	27	4,3	Unicamp, 2006
Dente de leão	-	100	52	8,8	Ardissone et al, 2009
Gueroba (polpa do coco)	-	100	335	50	Andrade et al, 2013
Gueroba (palmito)	-	100	12	0,6	Andrade et al, 2013

Tabela I - Tabela Regional De Contagem De Carboidratos Adaptada com preparações regionais do Centro-Oeste. Tubérculos.

Preparações	Medidas Caseiras	G ou MI	Calorias	Cho (G)	Fonte
Mandioca	-	100	151	36	Unicamp, 2006
Milho	-	100	138	28,6	Unicamp, 2006

TIPO DE PREPARAÇÃO: COZIDÃO**PRATO PRINCIPAL**

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Músculo	1.100 g	1 pedaço
Alho	9g	3 dentes
Tomate	100 g	1 unidade pequena
Sal	5g	1/2 colher de sopa
Mandioca	200 g	2 unidades pequenas
Cenoura	200 g	1 unidade grande
Batata-inglesa	95 g	1 unidade média
Batata-doce	200 g	1 unidade pequena
Repolho	30 g	3 folhas
Pimentão verde	25 g	1/4 unidade pequena
Cebola	50 g	1/2 unidade pequena
Banana-da-terra	200 g	2 unidades
Cheiro verde	5g	1 colher de sopa
Rendimento	1.680 g	16 porções
Porção	100 g	1 colher de servir

TIPO DE PREPARAÇÃO: QUIBEDE DE ABÓBORA**GUARNIÇÃO**

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Abóbora-moranga	1.000 g	1 unidade pequena
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	5g	1 1/2 dente
Manteiga	5g	1 colher de chá
Água	1.000 ml	4 xícaras de chá
Açúcar	10 g	1 colher de sobremesa
Sal	3g	1 colher de chá
Noz-moscada	0,6 g	1 pitada
Pimenta-do-reino	0,2 g	1 pitada
Rendimento:	615 g	6 porções
Porção:	100 g	2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100g (1 colher de servir)

Valor energético	156,25 kcal
Carboidratos	14,40 g
Proteínas	15,85 g
Gorduras totais	3,92 g
Gorduras saturadas	1,51 g
Gorduras trans	0,10 g
Fibra alimentar	0,92 g
Sódio	208,48 g

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela dourar a carne com o alho. 2. Acrescentar o tomate picado sem casca e cobrir a carne com água (2 lit) e adicionando o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizado a panela de pressão). 3. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho, pimentão e cebola. 4. Adicionar cada uma destas hortaliças, na ordem citada, com intervalos de 10 minutos de uma para outra, e o sal e se necessário, acrescentar mais água. 5. Deixar cozinhar e por último adicionar a banana cortada em cubos finalizar a preparação salpicando o cheiro verde picado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de servir)

Valor energético	95,07 kcal
Carboidratos	17,91 g
Proteínas	3,24 g
Gorduras totais	1,16 g
Gorduras saturadas	0,34 g
Gorduras trans	0,05 g
Fibra alimentar	2,75 g
Sódio	193,81 g

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar em cubos; 2. Refogar a cebola e o alho picados na manteiga e acrescentar a abóbora; 3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (40 minutos); 4. Temperar com o açúcar, o sal, a noz-moscada e a pimenta-do-reino; 5. Deixar cozinhar por mais 10 minutos em fogo brando.

TIPO DE PREPARAÇÃO: MONJICA DE PINTADO

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pintado	400 g	1 pedaço
Alho	6g	2 dentes
Sal	9g	3 colheres de chá
Mandioca	445 g	3 unidades
Cebola	150 g	1 unidade média
Pimentão	90 g	1/2 unidade média
Tomate	185 g	1 unidade grande
Óleo	2g	1 colher de café
Água	400 ml	1 3/4 xícara de chá
Cebolinha	10 g	2 colheres de sopa

Rendimento:	1.150g	6 porções
Porção:	180 g	2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 180 g (2 colheres de servir)

Valor energético	370,80 kcal
Carboidratos	66,00 g
Proteínas	11,40 g
Gorduras totais	6,84 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	1,45 g
Sódio	385,20 g

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o filé de peixe em cubos pequenos, temperar com 1 dente de alho e 1 colher de chá de sal e reservar; 2. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do pintado e picar o alho restante, a cebola, o pimentão e o tomate (retirar a semente); 3. Aquecer o óleo, refogar o alho e a cebola e acrescentar o tomate, o pimentão e a mandioca; 4. Cozinhar na água fervente até que a mandioca fique macia; 5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 15 min; 6. Salpicar a cebolinha.

TIPO DE PREPARAÇÃO: ANGU DE MILHO VERDE COM CARNE

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Milho-verde	1.120 g	4 espigas
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Músculo	645 g	1 pedaço
Sal	9g	3 colheres de chá
Alho	15 g	5 dentes
Cebola	75 g	1/2 unidade

Rendimento:	625 g	4 porções
Porção:	150 g	2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 150 g (2 colheres de servir)

Valor energético	436,40 kcal
Carboidratos	43,03 g
Proteínas	44,28 g
Gorduras totais	9,69 g
Gorduras saturadas	3,80 g
Gorduras trans	0,11 g
Fibra alimentar	4,66 g
Sódio	979,61 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e debulhar o milho; 2. Bater no liquidificador com a água e reservar; 3. Temperar o músculo com metade do sal, cozinhar em panela de pressão até ficar macio, desfiar e reservar; 4. Aquecer uma panela, refogar o alho e a cebola picados; 5. Adicionar o milho batido e o sal e mexer até o ponto de angü; 6. Acrescentar a carne desfiada e cozinhar por mais 2 minutos.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: GALINHADA
COM PEQUI**

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango inteiro	1.285 g	1/2 unidade
Sal	10 g	3 colheres de chá
Pequi	450 g	10 unidades
Água	600 ml	2 1/2 xícara de chá
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	12 g	4 dentes
Arroz	200 g	1 1/4 xícara de chá
Louro	0,5 g	1 folha

Rendimento:	1.415 g	10 porções
Porção:	140 g	3 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 140 g (3 colheres de servir)

Valor energético	335,25 kcal
Carboidratos	22,95 g
Proteínas	29,15 g
Gorduras totais	14,09 g
Gorduras saturadas	1,81 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,89 g
Sódio	481,54 g

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o frango em pedaços e retirar a pele;
2. Temperar com metade do sal e assar em forno médio (180 °C) por 30 minutos;
3. Lavar o pequi e cozinhar em água fervente por 20 minutos. Reservar a água da cocção;
4. Em uma panela, dourar o frango sem acrescentar o óleo;
5. Acrescentar a cebola e o alho picado;
6. Adicionar o arroz e cozinhá-lo com a água de cocção do pequi;
7. Adicionar o sal, o louro e o pequi e cozinhar por 40 minutos ou até que o arroz fique macio.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: FAROFA
DE GUEROBA**

GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Manteiga	16 g	1 colher de sobremesa
Alho	5g	1 1/2 dente
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Gueroba	60 g	1 colher de servir
Farinha de mandioca	100 g	1/2 xícara de chá

Rendimento	190 g	3 porções
Porção	60 g	1 colher de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 60 g (1 colher de servir)

Valor energético	159,69 kcal
Carboidratos	29,06 g
Proteínas	1,28 g
Gorduras totais	4,38 g
Gorduras saturadas	2,5 g
Gorduras trans	0,19 g
Fibra alimentar	4,06 g
Sódio	62,81 g

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer a manteiga;
2. Dourar o alho e a cebola picados por 3 minutos;
3. Adicionar a gueroba e refogá-la;
4. Adicionar a farinha, mexer bem e cozinhar por 2 minutos.

TIPO DE PREPARAÇÃO: AÇORDA DE ARATICUM

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango	400 g	2 peitos
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	15 g	5 dentes
Água	240 ml	1 xícara de chá
Polpa de araticum	200 g	1 prato
Caldo de frango	840 ml	3 xícaras de chá
Pão francês amanhecido	150 g	3 unidades
Azeite	30 ml	3 col de sobremesa
Aveia	15 g	1 col de sopa
Cheiro-verde	10 g	1 col de sopa

Rendimento:	560 g	5 porções
Porção:	110 g	2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 110 g (2 colheres de servir)

Valor energético	276,91 Kcal
Carboidratos	28,38 g
Proteínas	20,23 g
Gorduras totais	9,20 g
Gorduras saturadas	2,15 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	5,09 g
Sódio	600,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o frango com a cebola, o alho e a água; 2. Coar o caldo e desfiar o frango; 3. Juntar o frango ao caldo de cocção, acrescentar a polpa de araticum e o caldo de frango preparado previamente; 4. Aquecer a mistura e adicionar os pães esmigalhados; 5. Mexer e colocar em um refratário redondo (30 cm de diâmetro); 6. Regar com o azeite, polvilhar a aveia e levar ao forno para gratinar por 10 minutos; 7. Salpicar com o cheiro-verde e servir.

TIPO DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM BARU

PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	2 ml	1 colher de café
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Alho	3g	1 dente
Arroz	170 g	1 xícara de chá
Água	240 ml	1 xícara de chá
Sal	2g	1/2 colher de chá
Baru descascado	45 g	1/4 xícara de chá

Rendimento:	625 g	5 porções
Porção:	105 g	2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 105 g (2 colheres de servir)

Valor energético	98,51 Kcal
Carboidratos	16,18 g
Proteínas	2,91 g
Gorduras totais	2,55 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	1,29 g
Sódio	245,19 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o óleo na panela aquecida, acrescentar a cebola picada, refogar e, quando estiver transparente, adicionar o alho picado 2. Acrescentar o arroz e refogar. 3. Quando o arroz estiver branco-opaco, acrescentar a água fervente e o sal; 4. Tampar a panela e quando secar misturar com o baru em pedaços.

TIPO DE PREPARAÇÃO: BOLO DE CAGAITA

DESJEJUM/LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Açúcar	200 g	1 xícara de chá
Manteiga	75 g	3 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades
Farinha de trigo	240 g	2 xícaras de chá
Cagaita congelada	420 g	1 prato fundo
Água	20 ml	1 colher de sopa
Fermento químico	10 g	2 colheres de chá
Manteiga para untar e farinha de trigo para enfarinhar		
Rendimento:	920 g	15 porções
Porção:	60 g	1 fatia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:
Porção de: 60 g (1 fatia)

Valor energético	113,87 Kcal
Carboidratos	20,09 g
Proteínas	2,09 g
Gorduras totais	2,80 g
Gorduras saturadas	2,70 g
Gorduras trans	0,08 g
Fibra alimentar	0,78 g
Sódio	28,70 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater o açúcar com a manteiga derretida; 2. Acrescentar as gemas e bater; 3. Colocar a farinha e bater novamente; 4. Adicionar a polpa de cagaita batida com a água e misturar bem; 5. Juntar o fermento e as claras em neve, misturando-os suavemente; 6. Despejar em uma forma de bolo untada com manteiga e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 min.

TIPO DE PREPARAÇÃO: MOLHO DE CAGAITA

COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	16,2 g	1 col de sopa
Alho	4,5 g	1 1/2 dente
Azeite	20 g	2 col de sobremesa
Iogurte natural desnatado	50 ml	1/4 pote
Polpa de cagaita	80 g	4 ou 5 unidade
Sal	2g	2 col de café
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada
Rendimento:	130 g	13 porções
Porção:	10 g	1 colher de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 10 g (1 colher de sopa)

Valor energético	6 Kcal
Carboidratos	0,67 g
Proteínas	0g
Gorduras totais	0,32 g
Gorduras saturadas	0g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	13 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola e o alho e reservar; 2. Colocar o azeite em uma panela e, quando estiver quente, adicionar a cebola e alho até dourar; 3. Reservar; 4. Em um liquidificador, colocar o iogurte e a polpa congelada, bater em velocidade lenta e acrescentar o azeite, a cebola e o alho; 5. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino; 6. Servir gelado.

TIPO DE PREPARAÇÃO: PÃO DE JATOBÁ

DESJEJUM/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Farinha de trigo	245 g	2 1/2 xícaras de chá
Farinha de jatobá	40 g	1 xícara de chá
Água	150 ml	3/4 xícara de chá
Ovo	110 g	2 unidades
Fermento biológico seco	5g	1/2 sachê
Açúcar	20 g	1 colher de sopa
Queijo muçarela ralado	100 g	1 xícara de chá
Orégano	0,5 g	1 pitada
Sal	4g	1 colher de chá cheia
Óleo vegetal		O suficiente para untar

Rendimento:	535 g	17 porções
Porção:	30 g	1 unidades

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 30 g (2 unidades)

Valor energético	55,96 Kcal
Carboidratos	8,20 g
Proteínas	2,58 g
Gorduras totais	1,40 g
Gorduras saturadas	0,67 g
Gorduras trans	Zero
Fibra alimentar	0,79 g
Sódio	80,17 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as farinhas em um recipiente plástico e juntar metade da quantidade de água e os ovos; 2. Amassar até formar uma massa uniforme e acrescentar o fermento biológico e o açúcar dissolvidos no restante da água (morna); 3. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos; 4. Deixar em repouso por 30 minutos; 5. Sovar a massa novamente; 6. Deixar repousar por mais 2 horas; 7. Misturar o queijo ralado, o orégano e o sal; 8. Fazer bolas médias e colocar em uma assadeira untada com o óleo vegetal; 9. Levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos.

TIPO DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE

LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Leite desnatado	200 ml	3/4 xícara de chá
Abacate	30 g	1 colher de sopa cheia
Açúcar	10 g	1/2 colher de sopa
Suco de limão	5 ml	1 colher de chá

Rendimento:	245 g	1 porção
Porção:	245 g	1 copo duplo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 180 g (2 colheres de servir)

Valor energético	165,00 kcal
Carboidratos	22,00 g
Proteínas	7,70 g
Gorduras totais	5,20 g
Gorduras saturadas	1,10 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	0,64 g
Sódio	1,03 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater o leite com o abacate, o limão e o açúcar no liquidificador; 2. Servir.

TIPO DE PREPARAÇÃO: BOLO DE JENIPAPO

DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Farinha de trigo	245 g	2 1/2 xícaras de chá
Farinha de jatobá	40 g	1 xícara de chá
Água	150 ml	3/4 xícara de chá
Ovo	110 g	2 unidades
Fermento biológico seco	5g	1/2 sachê
Açúcar	20 g	1 colher de sopa
Queijo muçarela ralado	100 g	1 xícara de chá
Orégano	0,5 g	1 pitada
Sal	4g	1 colher de chá cheia
Óleo vegetal		O suficiente para untar

Rendimento:	840 g	14 porções
Porção:	60 g	1 fatia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 60 g (1 fatia)

Valor energético	116,12 kcal
Carboidratos	20,48 g
Proteínas	2,13 g
Gorduras totais	2,86 g
Gorduras saturadas	2,65 g
Gorduras trans	0,08 g
Fibra alimentar	0,80 g
Sódio	29,26 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as farinhas em um recipiente plástico e juntar metade da quantidade de água e os ovos; 2. Amassar até formar uma massa uniforme e acrescentar o fermento biológico e o açúcar dissolvidos no restante da água (morna); 3. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos; 4. Deixar em repouso por 30 minutos; 5. Sovar a massa novamente; 6. Deixar repousar por mais 2 horas; 7. Misturar o queijo ralado, o orégano e o sal; 8. Fazer bolas médias e colocar em uma assadeira untada com o óleo vegetal; 9. Levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos.

TIPO DE PREPARAÇÃO: MOLHO DE JABUTICABA

COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jabuticaba	180 g	1 xícara
Água	170 ml	3/4 xícara de chá
Iogurte desnatado	100 ml	1/2 pote
Mel	10 g	1 colher de sopa
Sal	2g	2 colheres de café

Rendimento:	185 g	12 porções
Porção:	15 g	1 colher de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 15 g (1 colher de sopa)

Valor energético	15,71 kcal
Carboidratos	3,43 g
Proteínas	0,41 g
Gorduras totais	0,04 g
Gorduras saturadas	0,02 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	0,35 g
Sódio	69,60 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as jabuticabas e a água em uma panela e cozinhar em fogo alto por 15 minutos. 2. Peneirar a jabuticaba para retirar os caroços e aproveitar as cascas; 3. Bater no liquidificador a calda com as cascas e a água e o mel.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: TORTA
DE PEQUI**

GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
arroz	185 g	1 xic
cebola	82 g	1 xic
alho	7 g	2 dentes
pequi	195g	5 unidades
água	500 ml	2 copos
sal	8,5 g	1 col sopa
iogurte	200 g	1 pote
ovo	215g	4 unidades
Ferment	5	1 col chá
Salsinha	15	2 col sopa

Rendimento:	730 g	-
Porção:	90 g	1 fatia

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
PORÇÃO DE 90g (1 pedaço médio)**

Valor energético	97,7 Kcal
Carboidratos	12,20 g
Proteínas	4,9 g
Gorduras totais	3,3 g
Gorduras saturadas	0,8 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	2,0 g
Sódio	299,2 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a salsa e cebolinha, a cebola e o alho e reservar; 2. Tirar as lascas do pequi e reservar; 3. Adicionar o óleo à panela aquecida e acrescentar a cebola picada, refogar, e quando estiver translúcida, acrescentar o alho; 4. Acrescentar, em seguida, o arroz e refogar; 5. Quando o arroz estiver branco opaco, acrescentar a água fervente e o sal; 6. Tampar a panela e cozinhar até a água secar; 7. Quando acabar o cozimento, bater no liquidificador o arroz, o ovo, o fermento e o iogurte até formar uma massa homogênea; 8. Misturar à massa com o auxílio de uma colher as lascas de pequi, a salsa e a cebolinha; 9. Despejar em um refratário (20 x 20cm) previamente untado com manteiga e farinha de trigo e levar ao forno aquecido (200° C) por aproximadamente 30 minutos, até que esteja dourado na superfície; 10. Servir.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: PUDIM
DE MILHO VERDE**

SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Milho debulhado	1155 g	5 espigas
Leite integral	180 g	1 xic
Leite em pó desnatado	60 g	1 xic
Ovo	190	3 unidades
Açúcar	100	½ xic
Açúcar para calda	140	¾ xic

Rendimento:	1005 g	-
Porção:	65 g	1 fatia média

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 65g (1 fatia média)

Valor energético	103 Kcal
Carboidratos	19 g
Proteínas	2,6 g
Gorduras totais	1,8 g
Gorduras saturadas	0,59 g
Gorduras trans	Zero
Fibra alimentar	1,5 g
Sódio	20 mg

PREPARO:

1. Debulhar o milho. 2. Bater todos os ingredientes no liquidificador. 3. Separadamente, fazer a calda de açúcar: aquecer a própria forma; adicionar o açúcar; quando começar a caramelizar, adicionar, 70 ml de água; finalizar a cocção após 5min. 4. Verter a calda no fundo de um refratário para pudim. 5. Adicionar os demais ingredientes. 6. Assar em forno médio por uma hora e 40 minutos. 7. Desenformar e servir.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: GELÉIA
DE CAGAITA**

LANCHE/ DESJEJUM

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cagaita com casca	810 g	5 col de sopa
Limão	115 g	1 unidade
Açúcar	250 g	2 xic

Rendimento:	450 g	-
Porção:	10 g	1 col sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 10 g (1 colher de sopa)

Valor energético	13,31 Kcal
Carboidratos	3,31 g
Proteínas	zero
Gorduras totais	zero
Gorduras saturadas	zero
Gorduras trans	Zero
Fibra alimentar	Zero
Sódio	0,02 mg

MODO DE PREPARO

1. Lavar a cagaita, cortar ao meio e retirar a semente. 2. Liquidificar. 3. Juntar a polpa batida, o açúcar e o suco de limão e abaixando o fogo quando atingir fervura. Cozinhar por 40min,

TIPO DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE MARACUJÁ

SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Calda		
Maracujá	810 g	5 unidades
Água	600 ml	2 1/2 xícaras de chá
Açúcar	265 g	1 xícara de chá cheia
Purê		
Mandioca	1.050 g	7 unidades
Água	1.100 ml	4 1/2 xícaras de chá
Sal	5g	2 colheres de chá rasas

Rendimento:	1.250 g	8 porções
Porção:	150 g	2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 150g (2 colheres)

Valor energético	292,46 kcal
Carboidratos	69,26 g
Proteínas	2,20 g
Gorduras totais	0,73 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	4,48 g
Sódio	180,40 g

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Bater a polpa do maracujá levemente e coar; 2. Cozinhar, em fogo brando, com a água e o açúcar por 75 min e reservar.

Purê:

1. Cozinhar a mandioca em água com sal na panela de pressão até ficar macia; 2. Escorrer e deixar esfriar; 3. Bater a mandioca e a calda de maracujá (400 ml) no liquidificador; 4. Deixar na geladeira por 3 horas antes de servir.

TIPO DE PREPARAÇÃO: DOCE DE JACA

SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jaca	600 g	1/2 jaca
Açúcar	100 g	1/2 xícara de chá
Água	60 ml	1/4 xícara de chá
Suco de limão	6 ml	1 colher de chá
Cravo	1g	3 unidades

Rendimento:	517 g	6 porções
Porção:	85 g	2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 85 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	150,20 kcal
Carboidratos	35,67 g
Proteínas	1,20 g
Gorduras totais	0,32 g
Gorduras saturadas	0,08 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	2,00 g
Sódio	4,83 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar os caroços da jaca e reservar; 2. Derreter o açúcar em uma panela e, quando este estiver derretido, acrescentar a água e esperar ficar uma calda uniforme; 3. Acrescentar a jaca; 4. Colocar o limão e o cravo; 5. Cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: MOLHO
DE PITANGA**

MOLHOS

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pitanga	125 g	1/2 xícara de chá
Água	80 ml	1/3 xícara de chá
Açúcar	20 g	1 colher de sopa
Azeite	15	1 colher de sopa
Cebola	38	2 col de sopa
Alho	3	1 dente
Água	60	1/4 xícara de chá

Rendimento:	130 g	8 porções
Porção:	15 g	1 col sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 15g (1 col de sopa)

Valor energético	43,73 Kcal
Carboidratos	6,92 g
Proteínas	0,11 g
Gorduras totais	1,38 g
Gorduras saturadas	0,24 g
Gorduras trans	Zero
Fibra alimentar	0,23 g
Sódio	0,84 g

PREPARO:

1. Lavar as pitangas e retirar as sementes; 2. Liquidificar; 3. Misturar as pitangas com a água (80ml) e o açúcar; 4. Cozinhar por 30 minutos; 5. Em outra panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho picados; 6. Acrescentar o caldo de pitanga e, após 3 minutos, acrescentar a água (60ml); 7. Cozinhar por mais 2 minutos.

**TIPO DE PREPARAÇÃO: MANJAR
DE MARMELADA DE CACHORRO**

SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
CALDA		
Marmelada-de-cachorro	300 g	1 pote
Açúcar	100 g	5 colheres de sopa
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
MANJAR		
Leite de coco	200 ml	1 garrafa pequena
Leite desnatado	800 ml	3 3/4 xícara de chá
Açúcar	100 g	5 colheres de sopa
Gelatina em pó sem sabor	24 g	2 envelopes
Água	80 ml	1/3 xícara de chá

Rendimento:	1.325 g	16 porções
Porção:	80 g	2 col sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 80g (2 col de sopa)

Valor energético	105,42 Kcal
Carboidratos	18,60 g
Proteínas	1,93 g
Gorduras totais	2,60 g
Gorduras saturadas	2,92 g
Gorduras trans	0,07 g
Fibra alimentar	0,72 g
Sódio	26,57 g

PREPARO:

Calda:

1. Retirar a casca da marmelada-de-cachorro; 2. Em uma panela, colocar a polpa da fruta, o açúcar e a água; 3. Aquecer em fogo brando e cozinhar por 15 minutos, mexendo a cada 3 minutos, até formar uma geleia; 4. Passar pela peneira e reservar.

Manjar:

1. Bater no liquidificador o leite de coco, o leite desnatado, o açúcar e a gelatina já hidratada com a água e dissolvida conforme orientação do fabricante presente no rótulo; 2. Despejar o creme formado em uma forma e levar à geladeira por 20 minutos; 3. Retirar o manjar da geladeira e acrescentar, de forma irregular, a geleia formada pela marmelada-de-cachorro (não misturar com a colher, deixar a geleia afundar no creme); 4. Levar à geladeira novamente até obter a consistência de manjar (3 horas); 5. Desenformar e servir.

